

Actívate Para Tu Salud

Plan Semanal 09

Ejercicios de Calentamiento

Realiza 12 a 15 segundos de cada ejercicio



Movimientos
de cabeza

Movimiento lateral de tronco



Brazos atrás



Tocando la
punta del pie



Ejercicios de flexibilidad

Realiza 15 a 20 segundos de cada ejercicio



Ejercicios Aeróbicos y Fortalecimiento muscular

3 Series

Realiza cada ejercicio de 25 segundos alternando, con descanso de 15 segundos

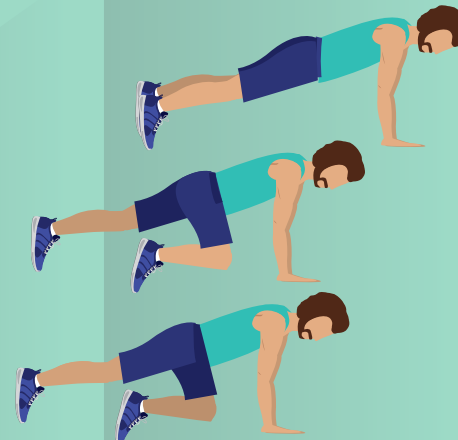
Cross Jacks



Sentadillas con
una pierna
tocando el piso



Fondos para
tríceps en silla



Escaladores

Sentadilla
con salto



Rodillas
arriba



Nadadores
en plancha



Bicicletas



Desplantes
laterales

Toma en cuenta estas medidas de prevención y cuidado de tu salud.



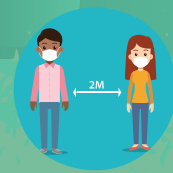
Lávate
las manos



Usa
cubrebocas



No saludes
de mano



Mantén la
distancia



Quédate
en casa

#activatediario



www.mexicanosactivos.org



@MexActivos



Mexicanos Activos



MexicanosActivos

Lavar el
Baño



Limpiar
la sala



Actividades complementarias: